

♥  
-S'IL TE PLAÎT  
RACONTE-MOI  
MON HISTOIRE  
PRÉFÉRÉE...



-IMAGINE ALORS,  
**UNE MAISON**  
OÙ TOUT LE MONDE ♥  
SERAIT BIENVENU...

# SOMMAIRE



- P.3 **INFOS PRATIQUES**
- P.4 **EDITO**
- P.6 **ACTION CULTURELLE ET PROGRAMMATION**
- P.8 **UNE MJC ÉCOLOGIE ET SOLIDAIRE**
- P.9 **LE JEU À LA MJC**
- P.10 **ENFANCE, JEUNESSE FAMILLE**
  - P.11 3-11 ANS, VIVE LE PÉRISCO ET LES MERCREDIS APRÈM'
  - P.12 4-12 ANS, C'EST LES VACANCES !
  - P.13 11-25 ANS, À LA SORTIE DES COURS
  - P.14 11-25 ANS, DES PROJETS TOUTE L'ANNÉE
  - P.15 13-17 ANS, LES VACANCES CÔTÉ JEUNESS
- P.16 **ACTIVITÉS : APPRENDRE, BOUGER, CRÉER, DÉCOUVRIR !**
  - P.17 MODALITÉS D'INSCRIPTIONS
  - P.18 ENFANTS ET JEUNES (3-16 ANS)
  - P.20 ADULTES À PARTIR DE 16 ANS
  - P.22 MATINÉES FAMILLES
  - P.23 ACTIVITÉS PONCTUELLES ET STAGES



# INFOS PRATIQUES

## HORAIRES

### Accueil et standard

- Lundi 14h-19h
- Mardi 14h-19h
- Mercredi 9h-12h | 14h-19h
- Jeudi 14h-19h
- Vendredi 14h-19h
- Samedi 9h-12h



### Pendant les vacances scolaires

du lundi au vendredi (14h-18h)  
et le mercredi (9h-12h)

### Fermeture annuelle de la MJC

Les deux premières semaines d'août

## NOUS SUIVRE EN LIGNE

**Site web** : [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org)

**Facebook** : MJC Montchat

**Instagram** : mjc\_montchat



## VENIR NOUS VOIR

### MJC Montchat & Salle Barbara

Espace Elsa Triolet  
53, rue Charles Richard  
69003 Lyon

### En tram

T3 | arrêt Reconnaissance-Balzac

### En bus

C26 ou 25 | arrêt Charles Richard

### En Velov'

Station Place du Château

## NOUS CONTACTER

**Tél.** : 04 78 54 00 78

Durant les horaires d'ouverture de l'accueil

**Mail** : [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)



# EDITO

**Chers adhérent.e.s et ami.e.s de la MJC,**

Nous sommes ravi.e.s de vous présenter la plaquette des activités et le programme de la saison 2024-2025 de notre Maison des Jeunes et de la Culture.

Que vous soyez passionné.e.s de danse, de musique, de théâtre, de sports ou d'ateliers créatifs, vous trouverez forcément une activité qui correspond à vos envies et à vos centres d'intérêt. Notre équipe se mobilise pour vous offrir des moments de partage, de découverte et de convivialité tout en jonglant avec les contraintes liées à la disponibilité restreinte de nos locaux et des gymnases aux alentours.

Créées en France dans les années 1940, dans un contexte de reconstruction après la Seconde Guerre mondiale, **les MJC ont été mises en place pour favoriser l'éducation populaire, l'accès à la culture, et l'engagement citoyen des jeunes** (mais pas que). Les années sont passées mais les principes de base et les valeurs sont toujours les mêmes : **la laïcité, la liberté d'expression, la tolérance, le respect, l'ouverture sur le monde, l'égalité des chances et la solidarité.**

Lieu de vie et d'échange ouvert à tous les publics, de tous les âges, notre MJC a pour vocation de favoriser la citoyenneté active, la socialisation et l'épanouissement de chacun.e. Tous ces fondements se retrouvent ainsi dans notre projet associatif actuel, en faveur d'une MJC engagée pour les personnes, sur le territoire et pour la planète. Ce projet se décline en trois grands axes de développement :

**une MJC encore plus ouverte à tous·tes et encore plus solidaire**, qui favorise l'épanouissement et l'émancipation de chacun.e par la rencontre et la dynamique collective,

**une MJC ressource, qui soutient et participe à l'animation de la vie locale** pour "bien vivre" dans un quartier dynamique et ouvert sur le monde,

**une MJC citoyenne et engagée**, qui place l'humain et son environnement au cœur de son action.

Notre maison est aujourd'hui une grosse structure qui peut s'appuyer sur le professionnalisme d'une équipe solide de plus de 100 salarié.e.s, qui œuvrent pour concilier vos désirs et besoins avec notre projet associatif. L'engagement bénévole se retrouve aussi à tous les niveaux que ce soit par la participation avec les équipes à des projets collectifs, aux activités récurrentes, ou au sein du conseil d'administration.

Ensemble, nous prenons un réel plaisir à faire vivre la MJC de Montchat. Nous vous souhaitons une excellente saison à la MJC, pleine de rencontres, de découvertes et de belles surprises.

**Ninon VOUTAY, Présidente,  
et le Conseil d'administration de la MJC Montchat**



## UNE MJC POUR TOU.TE.S

### La MJC Montchat a pour vocation d'être ouverte à tou.te.s !

Pour répondre à cet objectif l'association agit pour favoriser :

La diversité des projets et animations

Une politique tarifaire qui prend en compte le revenu des familles

L'aménagement des modalités d'accueil des publics des accueils de loisirs, des publics jeunes, des activités et animations, des habitants

L'accessibilité des locaux

L'organisation d'animations et d'événements culturels avec et pour tou.te.s

Le développement de partenariats avec les associations locales

*Plus d'informations à l'accueil, sur le site internet ou la page Facebook de la MJC Montchat.*

## ÊTRE ADHÉRENT.E À LA MJC

C'est adhérer à son projet associatif et l'accompagner dans ses engagements. L'adhésion est annuelle (de septembre à août) et individuelle.

Elle vous permet de **participer et de voter les orientations de l'association** lors des assemblées générales. Elle est non remboursable, **obligatoire pour participer à toute activité** proposée par la MJC et peut vous ouvrir droit à des réductions sur la programmation de la Salle Barbara.

### TARIF DES ADHÉSIONS

- 
- **20€** à partir de 26 ans
  - **13€** pour les moins de 26 ans
  - **Gratuit** pour les moins de 4 ans
  - **6€** pour les autres personnes d'un même foyer
  - **5€** pour des projets jeunes spécifiques et pour un stage d'activités
  - **30€** pour les associations

## ÊTRE BÉNÉVOLE À LA MJC

**L'engagement bénévole à la MJC prend diverses formes : des coups de main ponctuels ou un engagement plus régulier. Pour le plaisir, les liens sociaux, partager ses connaissances ou apprendre avec les autres...**

**Il y a de la place pour tous et toutes !**

La MJC peut compter sur l'engagement de nombreux bénévoles pour fonctionner au quotidien. Ils acceptent de donner du temps mais ont surtout une grande envie de partager leurs compétences et leurs passions avec les autres. Ils rendent ainsi accessibles des activités de loisirs ou éducatives à un public varié et parfois en situation de fragilité. L'implication et la bienveillance de ces bénévoles font le succès de ces animations. C'est une richesse pour l'association.

**Si vous avez soif de rencontres, de partager vos compétences, de vous investir dans des projets collectifs, n'hésitez pas à nous contacter : [benevolat@mjcmontchat.org](mailto:benevolat@mjcmontchat.org)**

# ACTION CULTURELLE ET PROGRAMMATION

CINÉMA  
CONCERTS

SPECTACLES  
JEUNE PUBLIC  
THÉÂTRE  
EXPOS

Le projet culturel de la MJC s'articule autour de quatre grands axes :

la programmation de spectacles et de séances de cinéma, le soutien à la création, notamment par l'accueil de compagnies en résidence, la promotion de la pratique amateur et l'éducation artistique et culturelle.

## LE CINÉMA À LA MJC

Le 7<sup>ème</sup> art a toute sa place dans la programmation de la Salle Barbara, ancien cinéma de quartier. Pour cette nouvelle saison, **4 programmes sont proposés** :

• **Ciné Barbara**, un film culte à (re)voir sur grand écran, en VO sous-titrée, donc accessible aux personnes sourdes, un mardi par mois

• **Ciné Madeleine**, chaque semaine des petites vacances, les parents choisissent un film "doudou" de leur enfance à partager avec leur tribu

• **Ciné Juno**, des séances résolument dédiées aux jeunes, à prix doux

• **Ciné Gaïa**, un programme de courts-métrages et de documentaires pour éclairer notre regard sur le monde

*La MJC accueille également dans ses locaux l'association Ciné Montchat et sa programmation en Salle Polyvalente.*

## MISE À DISPOSITION DE LA SALLE BARBARA

En dehors des temps de programmation et de résidence, la Salle Barbara, d'une capacité de 240 places, peut vous être mise à disposition - avec une participation aux frais - pour l'accueil de vos rencontres, conférences, projections ou événements publics ou privés.

Contact : [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)

Salle  
*Barbara*  
LYON 3

La programmation de la Salle Barbara se dévoile petit à petit sur notre site [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org) ainsi que sur facebook et instagram.

## RÉSIDENCES

Les résidences sont des temps de travail durant lesquels la MJC Montchat met à la disposition de compagnies professionnelles la scène et les moyens techniques de la Salle Barbara. Ces temps de résidence sont également des moments privilégiés de rencontre entre les artistes et les publics du territoire au cours d'ateliers, de sorties de résidence ou présentations publiques des spectacles en cours de création.

## EXPOSITIONS

L'Entre-Deux est un espace d'exposition ouvert aux plasticiens amateurs. Photo, dessin, huile, graff,... Tout ce qui s'accroche peut y être exposé et les vernissages permettent de rencontrer les artistes.

Vous souhaitez exposer ? Contactez-nous par mail : [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)

*Cinéphiles, spectateur.rices  
motivé.es, rejoignez le groupe  
programmation ! Renseignements :  
[accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)*

## UNE PROGRAMMATION EN RÉSEAU

Une part de la programmation s'inscrit dans des événements portés par des collectifs de MJC de la Métropole de Lyon. S'y inscrire, c'est dire la singularité des MJC dans le paysage culturel de notre agglomération, c'est donner à voir des œuvres artistiquement exigeantes qui répondent aux enjeux d'une éducation populaire tournée vers le sensible.

LA MJC MONTCHAT Y PARTICIPE :

**Collectif Gones et Compagnies** qui rassemble 11 MJC de la Métropole de Lyon.

Le Collectif vit toute l'année pour mettre en réseau les acteurs culturels et les compagnies émergentes et pour organiser le Festival Gones et Compagnies, un rendez-vous festif, familial et professionnel dédié à la création pour le jeune public.



**L'accueil de concerts dans le cadre du Festival Les Chants de Mars** organisé par les Rancy - Maison Pour tous et la MJC du Vieux Lyon.

La MJC accueillera de nouveau le concert « Les 24h du mot » et le concert des ALAE en mars 2025.  
[www.leschantsdemars.com](http://www.leschantsdemars.com)



**Collectif Agitons nos idées** qui organise un festival de conférences gesticulées. Programmation à venir **du 17 janvier au 7 février 2025** dans 15 MJC de la Métropole et du Rhône.  
[www.festiconfslyon.fr](http://www.festiconfslyon.fr)

## ACTION CULTURELLE

La culture traverse toutes les activités de la MJC.

Chaque programmation, chaque résidence, chaque geste artistique entre en résonance avec les thématiques travaillées par les équipes bénévoles et professionnelles.

Découvrez à l'accueil, dans nos infolettres et sur le site les projets menés sur les temps d'accueil péri et extrascolaires, et inscrivez-vous pour participer à des propositions ouvertes à tou.te.s sur le temps de la famille.

## SORTIES CULTURELLES

Cette année, la MJC vous propose de partir à la découverte des lieux culturels de la Métropole. Théâtre, danse, musée, des sorties en groupe proposées de manière ponctuelle.

Le secteur culture de la MJC se charge de sélectionner les premiers événements parmi la programmation foisonnante du territoire, et de les proposer aux adhérent.e.s. Participez à ces sorties pour partager une expérience culturelle en groupe et bénéficier de tarifs avantageux.

Tarifs variables en fonction de la sortie

Accompagnement par un.e animateur.trice de la MJC

Sorties adultes

Possibilité de faire le trajet aller-retour en groupe (Transports en commun)

Pour recevoir toutes les infos concernant les sorties, inscrivez-vous à la newsletter sur [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org)

# UNE MJC ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE



Suivant notre projet associatif,  
la MJC s'engage pour :

- > Permettre l'engagement de chacun.e, individuellement et collectivement, vers une transition écologique et sociale, pour construire ensemble un avenir durable ;
- > Tendre vers l'exemplarité sociale et environnementale dans le fonctionnement de la MJC.

Au cours de la saison 2023-2024, nous avons concentré nos efforts sur la mise en place d'une politique de consommation plus responsable au sein de la MJC et des temps forts autour de la mobilité douce.

La saison 2024-2025 sera tournée vers 2 axes majeurs :

## L'ÉNERGIE

La question énergétique est au cœur de la transition écologique car elle impacte directement les émissions de gaz à effet de serre et la consommation des ressources naturelles.

## L'EAU

De mars à juillet, notre attention sera portée sur la question de l'eau, laquelle est source de toute vie. Balades, ateliers et autres animations permettront à tous de mieux comprendre les enjeux liés à cette ressource.

## LES ACTIONS ÉCOLOGIE : DÉCOUVRONS ENSEMBLE !

Vous avez envie de mieux comprendre et discuter d'un enjeu écologique, de tester des alternatives de consommation (emprunt, seconde main, fait maison), de changer des habitudes (mobilité, alimentation, énergie, numérique), de découvrir la beauté de la biodiversité ou même d'imaginer un monde plus écologique et solidaire pour demain !?

Vous êtes les bienvenu.e.s aux temps de fresques, ateliers, ciné, sorties, jardinage, etc. ou de proposer vous-même une action...

*Programme à l'accueil et à « L'Entre-Deux »*

De septembre à février de nombreuses animations (fresques, conférences, ateliers...) seront proposées pour permettre à tou.te.s d'y voir plus clair et d'agir à son échelle.

Ce semestre sera entre autre animé par la tenue de deux temps forts : **Le Greener Festival** (organisé par l'association **Greener Good**) les 5 et 6 octobre et **l'anniversaire des 10 ans de la branche lyonnaise des Shifters** avec des animations ouvertes au public le 9 novembre.

## CHALLENGE ÉCOLOGIE INTER-MJC : EXPÉRIMENTONS ENSEMBLE !

Cette saison, nous vous proposons de relever ensemble des défis mensuels sur divers thèmes : alimentation, déchets, eau, numérique, etc. **Proposer, tester et s'entraider en équipe puis partager nos expériences avec les autres MJC lyonnaises.**

*De décembre 2024 à juin 2025*

# LE JEU À LA MJC

## À LA LUDOTHÈQUE

### Un espace de jeu libre pour toutes et tous

Du tapis d'éveil aux jeux de société, en passant par le jeu vidéo ou les jouets, chacun trouvera ce dont il a besoin pour profiter d'un moment de plaisir partagé. Un professionnel vous accueille dans un contexte bienveillant et propice à la découverte.

### Ouverture à partir du mercredi 4 septembre

**Mercredi 14h-18h, samedi 9h30-11h30**  
(hors vacances scolaires)

**Un mardi par mois de 16h30 à 18h30**  
(Ludo - Accueil en mixité sourds et entendants)

### Du prêt de jeux et jouets

Plus de 1 000 jeux et jouets à emprunter, avec les conseils d'un.e professionnel.le pour choisir et découvrir. Un bon moyen de prolonger le plaisir du jeu chez soi sans encombrer ses placards.

### Tarifs et accès à la ludothèque

Adhésion MJC obligatoire.

1ère visite découverte gratuite

- 1 entrée enfant : 4 €
- Carte 5 entrées : 15 €
- Carte 10 entrées : 28 €
- 1 entrée ado (> 11 ans) ou adulte : 1 €
- Ticket de prêt : 2€ / jeu
- Carte 5 prêts : 10 € + 1 offert (chèque de caution de 50€)

### Découvrez les nouvelles formules d'abonnement !

- Trimestriel : enfant : 27€ / ado (>11 ans) ou adulte : 9€

## LES RENDEZ-VOUS LUDIQUES

### Jeux & convivialité

#### Les mardis 15h30-17h (hors vacances)

Un temps de plaisir et de partage autour du jeu pour les adultes !

- 1 séance à 9€
  - Carte de 5 séances à 40€
  - Carte de 15 séances à 99€
- + adhésion à la MJC

### Les soirées jeux

Le jeu s'invite à L'Entre-Deux pour vous permettre de profiter de soirées détendues autour d'un jeu et d'un verre. Alors n'hésitez plus à venir découvrir nos belles sélections de jeux.

#### Les premiers jeudis du mois 19h-23h

Accès gratuit. À partir de 16 ans.

(Les moins de 16 ans doivent être accompagné.e.s par un adulte)

### Le Printemps du jeu

Pendant ce festival, c'est toute la MJC qui devient un terrain de jeu : guettez la programmation !

### Les Ludoparc

En été, une version plein air de la ludothèque de la MJC s'installe dans les parcs de Montchat pour que chacun.e puisse partager le plaisir verdoyant de la nature et du jeu réunis !



PROGRAMMES DÉTAILLÉS ET INFORMATIONS DISPONIBLES À L'ACCUEIL, SUR NOTRE SITE INTERNET ET NOTRE PAGE FACEBOOK.

# ENFANCE JEUNESSE FAMILLE



LA MJC POUR LES ENFANTS  
ET LES JEUNES C'EST :

PRENDRE  
CONFIANCE  
EN SOI

DÉCOUVRIR  
LA DIVERSITÉ  
DU MONDE

APPRENDRE À  
VIVRE ENSEMBLE

INSCRIRE LA  
CULTURE DANS LE  
QUOTIDIEN

S'ÉMERVEILLER  
DE LA NATURE

POUVOIR FAIRE  
DES CHOIX

FAIRE DES  
DÉCOUVERTES

Toutes nos équipes d'animateurs.trices œuvrent au quotidien pour proposer des activités variées à tous les enfants et jeunes, et leur transmettre les valeurs de la MJC.

**DES CHOIX,  
DES PROJETS,  
DES ACTIVITÉS,**

**POUR TOUTE LA FAMILLE**





# 3-11 ANS

## VIVE LE PÉRISCO ET LES MERCREDIS APRÈM'

Dans les écoles Condorcet, Anatole France, Louise-Viala, la MJC organise l'animation des temps périscolaires en partenariat avec la Ville de Lyon.

### LES ALAÉ (Accueils de Loisirs Associés à l'École)

L'équipe d'animation met en place des activités variées, en lien avec des thématiques et un projet pédagogique construit, soucieux du respect du rythme de l'enfant : sport, grands jeux, activités manuelles et artistiques, expression...

#### La pause méridienne 12h-14h05

L'équipe d'animation organise le temps de pause des repas dans le respect des besoins des enfants : repos, socialisation, activités...

#### PEP'S 16h45-18h30

● **Nouveau**

##### ● Forfait mini

Les enfants participent 1 ou 2 jours fixes par semaine, décidés en amont mais modifiables sous certaines conditions.

##### ● Le forfait Max

Pour profiter des activités de l'accueil périscolaire du soir de façon souple jusqu'à 4 jours par semaine.

#### Ateliers du mercredi matin : 8h30-12h

Comme à l'accueil de loisirs, les groupes d'enfants participent aux activités de leur choix.

**Attention !** L'accueil des enfants d'Anatole France et Louise / Viala se fait sur le groupe scolaire Anatole France.

L'accueil des enfants inscrits aux ateliers du mercredi et à l'accueil de loisirs du mercredi après-midi se déroule sur le groupe scolaire Condorcet.

Les préinscriptions se font auprès des services de la Ville de Lyon, puis, au cours de l'année scolaire auprès du directeur ou de la directrice périscolaire de votre école.



Vous trouverez sur notre site ([mjcmontchat.org](http://mjcmontchat.org), rubrique périscolaire) et dans le cahier de liaison de votre enfant l'ensemble des informations et contacts concernant les inscriptions et facturations des temps périscolaires. Pour toute question, n'hésitez pas à contacter le directeur périscolaire de l'école de votre enfant.



### ACCUEIL DE LOISIRS DU MERCREDI APRÈM' 12h-18h30

L'équipe d'animation de la MJC accueille les enfants de 3 à 11 ans dans les écoles Condorcet. L'inscription se fait auprès de la MJC Montchat et le tarif est calculé selon le quotient familial de la CAF.

*Renseignements pour inscription dès le mois de mai.*

# 4-12 ANS

## C'EST LES VACANCES !

### ACCUEIL DE LOISIRS

Pour les vacances de vos enfants, le directeur d'accueil de loisirs et son équipe d'animation se sont donnés 4 missions :

1. Les aider à devenir les citoyen.ne.s de demain
2. Leur permettre de s'ouvrir au monde qui les entoure
3. Les accompagner dans leur émancipation
4. Profiter de leurs vacances !

#### Lieux

Petites vacances et août

- à la MJC

Juillet

- à la MJC et dans une école du quartier

#### Temps d'accueil

Matin 8h-9h30

Soir 17h-18h

Repas et goûters (bio et locaux) fournis

#### Conditions d'annulation

À notifier par mail : [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org).

Avant le début des vacances :

remboursement sauf adhésion et le montant d'une journée de frais de gestion.

Pendant les vacances : aucun remboursement ne sera effectué. Possibilité d'un avoir si justificatif médical fourni dans les 48h.

Après le séjour : aucun remboursement

*Rencontres et pratiques avec des artistes professionnels*

*Jeu libre à la ludothèque*

*Projet pédagogique disponible sur demande*



#### Inscriptions à la semaine

Les inscriptions se font à la MJC Montchat environ 1 mois et demi avant chaque période de vacances. Pour connaître les dates exactes, renseignez-vous en amont sur le site ou à l'accueil de la MJC.

#### Pièces nécessaires

- N° Allocataire CAF + QF CAF
- Copie des vaccins du carnet de santé
- Fiche sanitaire : gagnez du temps ! Retirez-la à l'avance à l'accueil ou téléchargez-la sur le site internet.

#### Tarifs par semaine établis en fonction du quotient familial

Tarif 1 (QF CAF inférieur à 400) : **66,50€**

Tarif 2 (QF CAF de 400 à 700) : **81,50€**

Tarif 3 (QF CAF 700 à 1000) : **96,50€**

Tarif 4 (QF CAF de 1000 à 1500) : **106,50€**

Tarif 5 (QF CAF de 1500 à 2000) : **116,50€**

Tarif 6 (QF CAF supérieur à 2000) : **126,50€**

*Adhésion annuelle obligatoire à la MJC + cotisation (1€) Accueil de Loisirs annuelle*

## LA VEILLÉE DES 10-12 ANS, UN TEMPS FORT DE L'ACCUEIL DE LOISIRS

À la MJC, les ados sont acteurs de leurs vacances : choix des activités, rencontre avec d'autres jeunes, implication dans des projets... Les animateurs.trices sont à l'écoute du groupe et de leurs envies tout au long d'une semaine, rythmée par différentes animations et différents projets autour d'une thématique.

# 11-25 ANS

## À LA SORTIE DES COURS

### ESPACE JEUNES (11-25 ANS)

L'Espace Jeunes ouvre ses portes pour discuter, jouer, lire, faire de la musique ou encore monter un projet.

**Les mercredis et vendredis de 10h30 à 12h puis de 14h à 18h30**

**Le samedi, de 9h30 à 12h**, on monte des projets ou on geek (initiation jeux de rôle, wargames etc...)

*Gratuit, sans inscription*

### DU SPORT SOUS TOUTES SES FORMES

**Les lundis soir de 18h à 20h**, rendez-vous au gymnase Tony Bertrand pour faire du sport avec les anims jeunesse : basket, foot, hand-ball...

*Gratuit, sans inscription*



### LES ATELIERS DU POSSIBLE : DU CM1 À LA 3<sup>ÈME</sup>

**Du 23 septembre 2024 au 27 juin 2025** - *Gratuit + adhésion MJC*

Inscription en présence du jeune et de ses parents dès septembre et durant toute l'année scolaire.

TROUVER DU SENS AUX APPRENTISSAGES

DONNER L'ENVIE D'APPRENDRE

PRENDRE PLAISIR À EXPÉRIMENTER, DÉCOUVRIR

RENFORCER SES QUALITÉS ET SES FORCES

ÉVOLUER AU SEIN D'UN GROUPE

**NOUVEAU !  
OUVERTURE  
DU GROUPE  
DÈS LE CM1**

#### 1<sup>ÈRE</sup> SÉANCE : L'ATELIER THÉMATIQUE - 1H30

**Pour les 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, et 3<sup>e</sup> :**

mardi ou mercredi, de 17h à 18h30

**Pour les CM1, CM2, 6<sup>e</sup> :**

lundi ou jeudi, de 17h à 18h30

- **17h - 17h40** : temps de goûter et d'échange, temps d'**entraide scolaire**

- **17h40 - 18h30** : activités créatives et de découvertes culturelles selon un thème défini entre chaque période de vacances.

#### 2<sup>ÈME</sup> SÉANCE : APPRENTISSAGE PAR LE JEU - 1H30

**Pour les 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, et 3<sup>e</sup> :**

vendredi de 15h30 à 17h

**Pour les CM1, CM2, 6<sup>e</sup> :**

vendredi de 17h à 18h30

Après un temps de goûter et d'échange, nous cherchons, par le détour du jeu à renforcer le raisonnement, les connaissances, la mémoire, l'expression écrite et orale.

L'Espace Jeunes recherche des bénévoles pour l'animation des Ateliers du possible.

**VENEZ PARTAGER AVEC LES JEUNES  
VOS TALENTS ET PASSIONS !**

# 11-25 ANS

## DES PROJETS TOUTE L'ANNÉE

### PROJET HORS-NORMES



Les jeunes sont invité.e.s à venir construire un projet qui tend à lutter contre toutes les discriminations, qui se veut inclusif et ouvert à toutes et tous. L'occasion d'apprendre à monter un projet de A à Z (organisation, financement, valorisation...).

### ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS COLLECTIFS

**Tu as un projet en tête ? L'envie de le réaliser mais tu ne sais pas par où commencer ?**

Prends rendez-vous avec tes anims jeunesse, ils seront là pour t'aider dans ton projet et le suivre. Prêts de salle, recherche de financement, écoute et conseil, mise en relation...

### LE CONSEIL DES JEUNES, CDJ

Envie de t'impliquer dans la vie de la MJC et de représenter la jeunesse ? De découvrir le monde associatif ? N'hésite pas à contacter l'Espace Jeunes pour plus d'infos !

### S'INVESTIR DANS UN PROJET EUROPÉEN

Tu as envie de découvrir de nouvelles cultures et rencontrer des jeunes d'ailleurs ? Une action te passionne ? Tu as envie de la partager avec de jeunes européens ? Viens monter un projet collectif qui peut t'amener à l'autre bout de l'Europe ! Viens faire part de tes idées à l'équipe d'animation.

### LES BROUHAHAS DU 07/07/25 AU 11/07/25

La MJC Montchat avec le réseau des MJC propose à une centaine de jeunes de 12 à 25 ans un séjour artistique inter-MJC hors normes favorisant des échanges inédits entre jeunes des MJC de la région, praticiens, artistes et animateurs : pour participer, rapproche-toi de l'équipe d'animation jeunesse.

### LES RENDEZ-VOUS INFO JEUNES

#### #NRIJ\*

Besoin de parler ? Viens discuter avec tes anims ou te poser à l'Espace Jeunes après les cours **les mercredis entre 17h et 18h30, les vendredis de 15h à 18h30 et tous les jours sur rendez-vous.**

Si tu veux aborder une question en particulier : CV, jobs d'été, recherche de stage ou de logement, intimité, santé, numérique, mobilité,... nous sommes à l'écoute.

*\*Nous Rêvons l'Info Jeunesse*



# 13-17 ANS

## LES VACANCES CÔTÉ JEUNESSE

### L'ESPACE JEUNES 13-17 ANS

L'Espace Jeunes ouvre ses portes durant toutes les vacances **du lundi au vendredi, de 14h à 18h**. Jeux, projets, activités sportives, artistiques ou culturelles sont proposées à la carte. Chaque semaine, les jeunes peuvent participer à une veillée jusqu'à 22h et des rencontres inter-MJC.

*Adhésion obligatoire*



-  Espace Jeunes - MJC Montchat
-  espacejeunes\_mjcmontchat
-  snapchatmjcmontchat
-  Espace Jeunes - Montchat #7331
-  Appel & Sms : 07 88 09 18 68
-  info.jeunesse@mjcmontchat.org

#PromeneurDuNet  
#BoussoleDesJeunes

### CHANTIERS JEUNES 14-17 ANS

Durant les vacances, tu peux t'engager auprès de ton quartier quelques jours sur des activités et préparer les sorties ou les vacances de ton choix : idées d'activités, gestion d'un budget, réservation, logistique,...

#### Bon à savoir :

Tu ne payes pas en argent (sous réserve d'adhésion à la MJC), tu t'investis !

*Infos à l'accueil de la MJC*

### CONTACTE-NOUS !



Scanne le QR code pour  
accéder directement aux liens !

# ACTIVITÉS

## APPRENDRE, BOUGER, CRÉER, DÉCOUVRIR !

Du lundi au samedi, enfants ou adultes, venez pratiquer des activités avec nos animateurs professionnels ou bénévoles. Plutôt sport, activité artistique, relaxation, langue étrangère ?

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Retrouvez-les en détail à l'accueil et sur notre site [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org)

Début des activités :  
**lundi 16 septembre 2024**



La cotisation est calculée sur une **base forfaitaire annuelle**, elle vous permet de contribuer solidairement au maintien de l'activité et de l'emploi des animateurs. Votre engagement se fait ainsi sur la saison entière et nous vous invitons à **une présence régulière** afin de maintenir la dynamique du groupe.

### ACTIVITÉS ENFANTS

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
	< 401	401 à 700	701 à 1000	1001 à 1500	1501 à 2000	> 2001
<b>A</b>	118 €	134.5 €	150 €	151.5 €	155.5 €	160.5 €
<b>B</b>	150 €	170 €	190 €	194.5 €	200 €	203 €
<b>C</b>	165 €	186 €	209 €	211.5 €	216.5 €	220.5 €
<b>D</b>	187 €	211 €	237 €	239.5 €	244.5 €	248 €
<b>E</b>	214 €	241 €	269.5 €	273 €	278.5 €	285 €
<b>F</b>	251 €	283 €	316 €	319.5 €	326.5 €	335 €

UNE LETTRE,  
= UN TARIF  
VOIR P. 16-17

### ACTIVITÉS ADULTES

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
	< 401	401 à 700	701 à 1000	1001 à 1500	1501 à 2000	> 2001
<b>A</b>	118 €	134.5 €	150 €	153.5 €	159.5 €	164.5 €
<b>B</b>	155 €	174 €	196 €	200.5 €	206 €	213 €
<b>C</b>	165 €	186 €	209 €	213.5 €	220.5 €	228.5 €
<b>D</b>	192 €	215 €	242 €	247.5 €	255 €	263.5 €
<b>E</b>	214 €	241 €	269.5 €	275 €	283.5 €	293 €
<b>F</b>	251 €	284 €	315.5 €	322.5 €	333.5 €	344.5 €

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Semaines du 16 septembre au 14 juin.  
(hors vacances scolaires)

## TARIFICATION DU QUOTIENT

### Quel est mon quotient MJC (Q) ?

- Quotient Familial CAF\* de la famille, ou
- Revenu fiscal de référence\* (du dernier avis d'imposition 2024), divisé par le nombre de parts, divisé par 12.
- Si vous choisissez de ne pas renseigner votre quotient, le tarif maximum sera automatiquement appliqué.

*\*sur justificatif*

## MODES DE PAIEMENT

Carte bleue, chèque, chèques-vacances ANCV, espèces, gonettes.

Prélèvement en 5 fois : remplir une autorisation et fournir un RIB.

## CONDITIONS D'ANNULATION (EXTRAIT)

*L'annulation doit être notifiée par écrit à [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)*

### **Du 01/07 au 06/10/2024 :**

la MJC conserve le montant de l'adhésion et 30€ de frais administratifs.

### **Du 07/10 au 31/12/2024 :**

pas de remboursement sauf cas de force majeure sur justificatif.

### **À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025 :**

plus de remboursement possible.

*Nous recommandons aux adhérent.e.s qui souhaitent pratiquer une activité sportive de consulter leur médecin traitant.*

## NOUVELLES ACTIVITÉS !

*Cette année la MJC vous propose de nouvelles activités...*

### **Guitare enfant - 7-10 ans**

**Mercredi 14h-15h15 voir p. 22**

Votre enfant souhaite jouer de la guitare tout en s'amusant ? Cette activité est ouverte pour les jeunes musicien.ne.s en herbe. Au programme, jeux rythmiques et découverte de l'instrument.

### **Anglais ludique - 7-10 ans**

**Mercredi 14h-15h voir p. 21**

La MJC propose aux enfants de pratiquer l'anglais tout en s'amusant.

Chansons, jeux de société, vocabulaires, ateliers créatifs, pour découvrir les bases de la langue et profiter de leurs prochains voyages.

### **Atelier clown - Dès 16 ans**

**Vendredi 20h – 21h voir p. 22**

Venez découvrir l'art du clown avec notre intervenant Alex.

Rejoignez-le pour du rire, des jeux mais aussi l'apprentissage de la discipline.

## À VOUS DE CHOISIR !

# ENFANTS ET JEUNES (3-16 ANS)

## ACTIVITÉS D'ÉVEIL (DE 3 À 6 ANS)

<b>ARTS PLASTIQUES</b> - - - - -	4-5 ans	Mercredi	15h30-16h30	<b>B</b>
<b>ÉVEIL DANSE</b> - - - - -	4-5 ans	Mercredi	9h30-10h15	<b>A</b>
	4-5 ans	Mercredi	10h15-11h	<b>A</b>
	5-6 ans	Mercredi	11h-12h	<b>B</b>
<b>ÉVEIL RYTHMES ET MÉLODIE</b> -	3-5 ans	Samedi	9h-9h45	<b>A</b>
	4-6 ans	Samedi	9h50-10h35	<b>A</b>
<b>JARDIN MUSICAL</b> - - - - -	3-4 ans	Mercredi	9h30-10h15	<b>A</b>
	5-6 ans	Mercredi	10h30-11h15	<b>A</b>
	5-6 ans	Mercredi	11h15-12h	<b>A</b>
<b>ÉVEIL CORPOREL</b> - - - - -	3 ans	Mercredi	15h-16h	<b>B</b>
	4-5 ans	Mercredi	14h-15h	<b>B</b>
<b>ÉVEIL SPORTIF</b> - - - - -	4-6 ans	Mercredi	9h50-10h50	<b>B</b>
	4-6 ans	Mercredi	16h-17h	<b>B</b>
<b>ESCALADE</b> - - - - -	5-6 ans	Lundi	18h-19h	<b>C</b>
	5-6 ans	Jeudi	18h-19h	<b>C</b>

## EXPRESSION ARTISTIQUE (DE 6 À 16 ANS)

<b>ARTS PLASTIQUES</b> - - - - -	6-10 ans	Lundi	17h-18h30	<b>D</b>
	6-10 ans	Mercredi	14h-15h30	<b>D</b>
	11-16 ans	Mercredi	16h45- 18h15	<b>D</b>
<b>CIRQUE</b> - - - - -	5-7 ans	Vendredi	17h15-18h	<b>A</b>
	5-7 ans	Vendredi	18h-18h45	<b>A</b>
	8-10 ans	Vendredi	19h-20h	<b>C</b>
<b>DANSE INITIATION</b> - - - - -	6-8 ans	Mercredi	14h45-15h45	<b>B</b>
<b>CRÉASHOW DANSE</b> - - - - -	9-12 ans	Mercredi	16h-17h30	<b>D</b>
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> - -	12-16 ans	Mercredi	17h45-19h	<b>C</b>
<b>CHORALE ENFANT</b> - - - - -	8-12 ans	Mercredi	14h-15h30	<b>D</b>
<b>DANSE HIP-HOP</b> - - - - -	9-14 ans	Lundi	17h30-18h45	<b>C</b>
<b>LES EXPLOR'ARTISTES</b> - - -	7-10 ans	Mercredi	10h30-12h	<b>D</b>
<b>STYLISME</b> - - - - -	8-15 ans	Mercredi	14h-16h	<b>F</b>
	8-15 ans	Mercredi	16h-18h	<b>F</b>

UNE LETTRE = UN TARIF  
VOIR P. 16-17



● Nouveau

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

UNE LETTRE = UN TARIF  
VOIR P. 16-17

## EXPRESSION ARTISTIQUE (SUITE)

● <b>GUITARE CO'</b> - - - - -	<b>7-10 ans</b>	Mercredi	14h-15h15	<b>C</b>
<b>THÉÂTRE</b> - - - - -	<b>6-8 ans</b>	Mercredi	15h45-16h45	<b>B</b>
	<b>8-11 ans</b>	Mercredi	16h45-18h15	<b>D</b>
	<b>12-17 ans</b>	Mercredi	18h15-19h45	<b>D</b>

## LOISIRS SPORTIFS (DE 6 À 16 ANS)

Au Gymnase Anselme – 14 rue Antoinette Lyon 3<sup>ème</sup>

<b>BADMINTON</b> - - - - -	<b>9-12 ans</b>	Mercredi	17h30-18h45	<b>C</b>
	<b>13-17 ans</b>	Lundi	17h45-18h45	<b>B</b>
<b>ESCALADE</b> - - - - -	<b>7-8 ans</b>	Lundi	19h-20h	<b>C</b>
	<b>7-8 ans</b>	Mercredi	17h30-18h30	<b>C</b>
	<b>8-10 ans</b>	Mercredi	18h30-19h30	<b>C</b>
	<b>10-13 ans</b>	Mercredi	19h30-20h30	<b>C</b>
	<b>11-14 ans</b>	Mardi	17h45-18h45	<b>C</b>
	<b>14-16 ans</b>	Mardi	18h45-19h45	<b>C</b>
	<b>9-11 ans</b>	Jeudi	19h - 20h	<b>C</b>
	<b>16-35 ans</b>	Jeudi	20h-21h	<b>C</b>
<b>MULTISPORTS COLLECTIFS</b> -	<b>6-7 ans</b>	Lundi	18h-18h45	<b>A</b>
	<b>8-9 ans</b>	Lundi	18h45-19h45	<b>C</b>

## LOISIRS SPORTIFS (DE 6 À 16 ANS)

À la MJC Montchat

<b>GYM LUDIQUE</b> - - - - -	<b>6-8 ans</b>	Mercredi	10h50-11h50	<b>B</b>
	<b>6-8 ans</b>	Mercredi	17h-18h	<b>B</b>
<b>JUDO</b> - - - - -	<b>6-8 ans</b>	Lundi	17h-18h05	<b>C</b>
	<b>9-15 ans</b>	Lundi	18h10-19h15	<b>C</b>

## LANGUES (DE 7 À 10 ANS)

● <b>ANGLAIS LUDIQUE</b> - - - - -	<b>7-10 ans</b>	Mercredi	14h-15h	<b>B</b>
------------------------------------	-----------------	----------	---------	----------

# ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS)



## DANSE

<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> <i>Débutant</i> - - - - -	<b>Mercredi</b>	19h15-20h30	<b>D</b>
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> <i>Intermédiaire/avancé</i> - - - - -	<b>Mercredi</b>	20h30-22h	<b>E</b>
<b>DANSE MODERN JAZZ</b> <i>Tout niveau</i> - - - - -	<b>Lundi</b>	20h15-21h45	<b>E</b>

## BIEN-ÊTRE

<b>GYM DOUCE</b> - - - - -	<b>Lundi</b>	14h-15h	<b>B</b>
	<b>Mercredi</b>	20h30-21h30	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	9h-10h	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	11h-12h	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	17h-18h00	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	9h-10h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	10h-11h	<b>B</b>
<b>QI GONG</b> - - - - -	<b>Lundi</b>	14h-15h30	<b>E</b>
	<b>Lundi</b>	15h30-17h	<b>E</b>
	<b>Jeudi</b>	18h15-19h15	<b>D</b>
<b>PILATES</b> - - - - -	<b>Lundi</b>	12h15-13h15	<b>B</b>
	<b>Mardi</b>	10h-11h	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	10h-11h	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	11h-12h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	10h-11h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	11h-12h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	17h-18h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	18h-19h	<b>B</b>
<b>TAI CHI CHUAN</b> - - - - -	<b>Jeudi</b>	19h15-20h45	<b>E</b>
<b>SOPHROLOGIE</b> - - - - -	<b>Lundi</b>	15h45-16h45	<b>C</b>
	<b>Lundi</b>	17h-18h	<b>C</b>
	<b>Lundi</b>	18h10-19h10	<b>C</b>
	<b>Lundi</b>	19h15-20h15	<b>C</b>
<b>YOGA HATHA VINYASA</b> - - - - -	<b>Mardi</b>	19h40-21h10	<b>E</b>
<b>YIN YOGA</b> - - - - -	<b>Jeudi</b>	18h-19h30	<b>E</b>
<b>YOGA GRAND DÉBUTANT HATHA</b> <i>Débutant</i> - - - - -	<b>Mardi</b>	18h-19h30	<b>E</b>
<b>YIN YOGA</b> - - - - -	<b>Jeudi</b>	19h40-21h10	<b>E</b>
<b>YIN YOGA DOUX</b> <i>Débutant/intermédiaire</i> - - - - -	<b>Jeudi</b>	9h15-10h45	<b>E</b>
<b>YIN YOGA</b> - - - - -	<b>Jeudi</b>	20h45-22h	<b>E</b>
<b>YOGA</b> <i>Tous niveaux</i> - - - - -	<b>Jeudi</b>	16h-17h	<b>B</b>

## ARTS MARTIAUX

<b>JUJITSU</b> - - - - -	<b>Lundi</b>	20h30-22h	<b>E</b>
<b>KAJUKENBO SELF-DEFENSE</b> - - - - -	<b>Mardi</b>	18h30-20h	<b>E</b>
<b>TAÏSO RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> - - - - -	<b>Lundi</b>	19h20-20h20	<b>B</b>

UNE LETTRE = UN TARIF  
VOIR P. 16-17

● Nouveau

## ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

UNE LETTRE = UN TARIF  
VOIR P. 16-17

### CHANT / MUSIQUE

<b>CHORALE</b>	Jeu	18h30-20h	D
<b>TECHNIQUE VOCALE</b>	Jeu	20h-21h	D
<b>CHANT JAZZ'N POP</b>	Jeu	19h30-21h	D
<b>GUITARE CO' Débutant</b>	Mardi	19h-20h15	D
<b>GUITARE CO' 1 an de pratique</b>	Mardi	20h15-21h30	D
<b>CHANT SIGNÉ</b>	Mercredi	19h-20h30	E

### EXPRESSION ARTISTIQUE MANUELLE

<b>COUTURE</b>	Mardi	18h30-20h30	F
	Mercredi	18h30-20h30	F
	Jeu	9h15-11h15	F
<b>PEINTURE</b>	Lundi	18h30-20h30	F
	Mardi	16h30-18h30	F
	Jeu	18h30-20h30	F
<b>DESSIN/CROQUIS</b>	Mercredi	18h30-20h30	E
<b>THÉÂTRE</b>	Mercredi	20h-22h	F
<b>THÉÂTRE PLURIEL</b>	Lundi	19h15-20h30	B
● <b>ATELIER CLOWN</b>	Vendredi	20h-21h	B

● Gymnase Anselme - 14 rue Antoinette - Lyon 3<sup>ème</sup>

● Gymnase de la SEPR - 46 Rue professeur Rochaix - Lyon 3<sup>ème</sup>

### LOISIRS SPORTIFS

<b>BADMINTON</b> Tout niveau 1h	● Lundi	18h45-19h45	B
<b>BADMINTON</b> Tout niveau 1h15	● Mercredi	18h45-20h	D
	● Jeudi	21h30-22h45	A
<b>BADMINTON</b> Perfectionnement 1h	● Lundi	19h45-20h45	B
<b>BADMINTON</b> Perfectionnement 1h15	● Mardi	20h30-21h45	D
	● Jeudi	18h-19h15	A
<b>BASKET</b>	● Jeudi	20h30-21h45	A
<b>ESCALADE</b> Adultes	● Lundi	20h-21h	C
<b>ESCALADE</b>	● Mardi	19h45-20h45	C
<b>ESCALADE</b> 16-35 ans	● Jeudi	20h-21h	C
<b>VOLLEY</b>	● Mercredi	20h-21h45	A

### LANGUES

<b>ANGLAIS</b> Débutant	Lundi	18h30-19h45	D
<b>ANGLAIS</b> Débutant +	Mardi	20h-21h15	D
<b>ANGLAIS</b> Intermédiaire	Mardi	18h30-19h45	D
<b>ANGLAIS</b> Conversation intensive	Lundi	20h-21h15	D
<b>LSF</b> Débutant	Jeu	18h15-19h45	D

SUITE P. 22

# ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS)

SUITE

## GYM

GYM CARDIO TONIQUE	Lundi	18h45-19h45	B
	Lundi	20h-21h	B
	Mardi	20h30-21h30	B
GYM DYNAMIQUE	Mardi	9h-10h	B
	Mardi	17h30-18h30	B
	Mardi	18h30-19h30	B
	Mardi	19h30-20h30	B
	Mercredi	18h30-19h30	B
	Mercredi	19h30-20h30	B
	Jeudi	9h-10h	B
REMISE EN FORME <i>Tout niveau</i>	Vendredi	20h-21h	B
	Vendredi	15h30-16h30	B
GYM DANSE	Jeudi	10h-11h	B
STRETCHING	Vendredi	11h-12h	B
	Vendredi	19h-20h	B
	Vendredi	14h30-15h30	B

UNE LETTRE = UN TARIF  
VOIR P. 16-17

## ESPACE L'ENTRE-DEUX OUVERT À TOU.TE.S

La salle polyvalente de la MJC est un espace de convivialité ouvert à tout.e.s, pour attendre, discuter, travailler, lire ou découvrir (expos). Partagez-nous vos idées et envies pour animer la vie de l'association et du quartier de Montchat : ateliers, fêtes, conférences-débats..., les mercredis café/thé à prix libre.

*En accès libre aux heures d'ouverture de la MJC.*



## LES MATINÉES FAMILLES À LA MJC

1 samedi sur 2, de 10h à 11h30.

**Venez partager un moment convivial en famille, à l'Entre-Deux de la MJC.**

Nous vous attendons nombreux.ses afin de construire ensemble une programmation dédiée aux parents et enfants : des animations autogérées, des activités ou ateliers avec des intervenant.e.s, des jeux, des sorties... ?

*Temps gratuits. Activités sur inscription en fonction de la programmation à venir. Retrouvez les dates des matinées familles sur notre site internet ou auprès de l'accueil !*

## ACTIVITÉS PONCTUELLES ET STAGES

En parallèle des activités hebdomadaires, nous proposons des activités ponctuelles, sous forme de modules de plusieurs séances ou d'ateliers. Celles-ci permettent de découvrir de nouvelles disciplines et de s'engager selon ses disponibilités.

*Programmes et calendrier, à l'accueil, sur notre site internet ou sur Facebook.*

### JEUX ET CONVIVIALITÉ

#### ATELIER ADULTE

Mardi 15h30-17h voir p. 9

Un temps de plaisir et de partage autour du jeu pour améliorer et mobiliser les capacités intellectuelles de chacun et chacune !

### YOGA PARENTS ENFANTS

#### ATELIER FAMILLE

3 à 4 samedis par trimestre 10h-11h30

Venez partager un moment de bien être en famille. À partir de 2 ans venez participer à un atelier yoga avec votre enfant.

### CRÉATION PLASTIQUE

#### ATELIER ADULTE

Vendredi 14h30-17h

Un temps d'échange et de partage autour des arts plastiques. En partenariat avec l'association AREVALE. Adhésion à la MJC

### ATELIER TRICOT

#### ATELIER ADULTE

Mardi 14h-16h - 1 semaine/2 - Reprise le 12/09

Échange de savoir-faire autour du tricot, du crochet et de créations personnelles à base de laine.

### SORTIES PEDESTRES

#### DU JEUDI

Des sorties conviviales et variées, à la journée ou demi-journée (niveaux et horaires variables) pour découvrir notre belle région !  
*Pour plus d'infos, rendez-vous à l'accueil et sur le site [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org)*

### MÉDITATION AU SON

#### BOLS TIBETAINS

3 à 4 samedis par trimestre

Les bols chantants sont également utilisés pour nous aider à rester présent à soi, à revenir au moment présent. La méditation donne une perception de soi plus calme, plus stable, un point d'appui pour se retrouver soi-même, une aide précieuse pour vivre moins emporté par les émotions.

### SUIVEZ NOS RENDEZ-VOUS ANNUELS !

Les After du jeudi  
L'Assemblée générale  
Les Festivals : Gones & compagnies, Agitons nos idées, Printemps du Jeu, festival de la MJC...



### VOUS AVEZ UN TALENT, UN SAVOIR-FAIRE ?

#### Vous souhaitez le partager ?

Pourquoi ne pas proposer un atelier ponctuel à la MJC ?

Contactez Marie-Camille Caroca pour discuter de votre projet :  
[mariecamille@mjcmontchat.org](mailto:mariecamille@mjcmontchat.org)

Tout au long de l'année,  
retrouvez notre programmation  
culturelle et d'animation :

- sur notre site [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org)

- en vous abonnant à notre newsletter

- sur les réseaux sociaux



MJC Montchat  
sallebarbaralyon

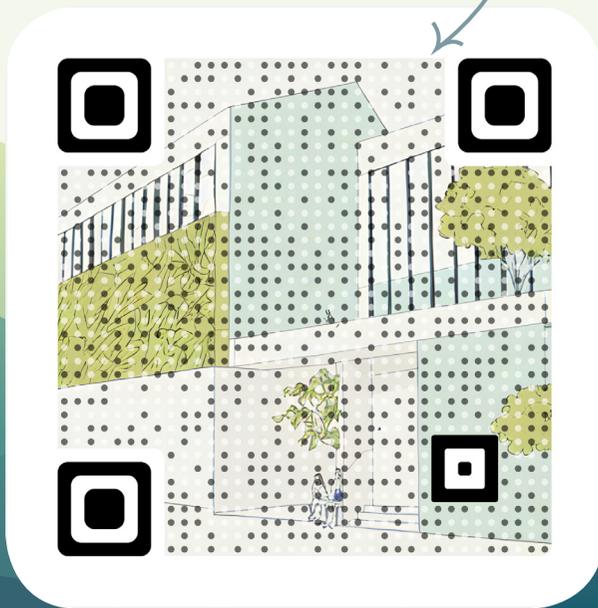


mjc\_montchat  
sallebarbara\_lyon3

- à l'accueil de la MJC !



Scannez le QR code pour  
nous retrouver facilement !



MJC Montchat - 53 rue Charles Richard - Lyon 3  
Tél. : 04 78 54 00 78 - [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)

